



Meine Vorschläge für dich zur Vorbereitung für die Coachingsitzung

- Telefon, Handy und evtl. Türklingel auf lautlos stellen, wenn du eine Coachingsitzung via Telegram oder Signal gebucht hast. Bei einer Coachingsitzung via Telefon einfach darauf achten, dass ungewollte Störquellen ausgeschaltet sind.
- wenn möglich, ca. 15 min, besser wären 30 min vorher zur Ruhe kommen.
- eine schöne Atmosphäre schaffen, vielleicht eine Kerze anzünden, eine Tasse deines Lieblingstees oder Getränkes bereitstellen.
- einen ungestörten Platz für die nächste Stunde vorbereiten.
- vielleicht möchtest du es dir mit einem Kissen oder einer Decke bequem machen, Stift und Block für evtl. Notizen bereitlegen.
- wenn möglich noch etwas Zeit nach deiner Coachingsitzung zum Verweilen mit einplanen, ca. 15 min wären hier schon gut, mehr geht natürlich auch, um die Eindrücke noch wirken zu lassen.

Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Zeit Energie zu bewegen!

Grüße aus dem Herzen

Ute